

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
TONGFENGBING
LIAOFA YU
YOUXIAO SHILIAO

新版 痛风病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



健康医疗馆 ONE

新

版

痛风病

疗法与有效食疗

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版痛风病疗法与有效食疗 / 膳书堂文化编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7438-8

I . ①新… II . ①膳… III . ①痛风—治疗②痛风—食物疗法 IV . ① R589.705 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125992 号

责任编辑: 张 树 李 莺
助理编辑: 杨怡君

新版痛风病疗法与有效食疗

膳书堂文化 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销
四川省南方印务有限公司印刷

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000
2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7438-8

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。

前言

健康医疗馆

现代生活带来很多种“富贵病”，痛风就是其中之一，它曾被称为“宫廷贵族病”。一说富贵病，大家就会想起高血脂、脂肪肝、糖尿病等，然而，近年来痛风发病率也在悄然升高，越来越多的年轻人由于嗜好“海味”、烟酒，加入了痛风病人的队伍。肥胖、糖尿病、脑力劳动者、男性、嗜酒、经常暴饮暴食者以及 30 ~ 50 岁的人都容易患上痛风。痛风的发生与营养过剩密切相关，科学的饮食结构可以从根本上消除这一诱发因素。

痛风是一组嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病，是细小针尖状的尿酸盐的慢性沉积，其临床表现为高尿酸结晶

而引起的痛风性关节炎和关节畸形，它会让病人身体局部出现红、肿、热、痛的症状，俗语说：痛风痛起来真要命。只有饱受痛风煎熬的人才会有如此深的感觉。如不及时治疗，痛风会引起痛风性肾炎、尿酸肾结石，以及性功能减退、高血压等多种并发症。

本书向读者介绍了治疗痛风病的多种有效方法和调理措施，图文并茂，通俗易懂，非常适合参考或诊断自己的病情，在征求专业医师意见的前提下可取得不错的疗效。因编者水平有限，书中难免有不尽或不当之处，还望读者谅解，批评指正。





目录 Contents



P Part 1

上篇 疾病常识与预防

1

痛风病主要是由先天遗传基因及后天饮食环境两个因素共同造成的。近年来痛风病有年轻化的倾向，这可能与饮食过剩有关。

看清痛风真面目..... 2

究竟什么是痛风..... 2

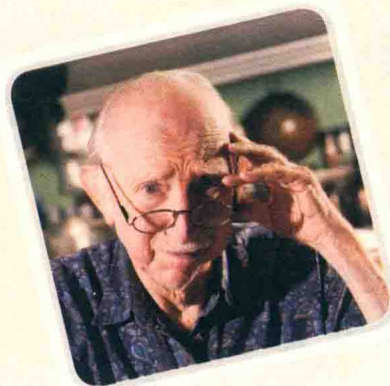
痛风的来历与含义..... 3

谁发现了痛风..... 3

痛风病诱发因素..... 5

痛风发病和胖瘦有关吗？..... 5





痛风的发病有季节性吗？	6
哪些生活方式与痛风的发病密切相关？	8
痛风有哪些临床症状	9

高尿酸血症与痛风..... 17

什么是高尿酸血症？	17
高尿酸血症是怎样形成的？	18
高尿酸血症和痛风是什么关系？	19
现代医学对高尿酸血症和痛风的新认识	20
不同人种高尿酸血症和痛风的发病率相同吗？	21

痛风并发症..... 24

痛风性关节炎	24
痛风石	25
痛风肾	27
肥胖症	29
高血压	30
糖尿病	31
缺血性心脏病	31
高脂血症	32
动脉硬化	33

类风湿性关节炎·····	34
肝脏疾病·····	34
腹泻·····	35
全身性骨质疏松、骨折·····	35
急性关节炎·····	36

痛风的诊断····· 38

如何诊断痛风? ·····	38
痛风病人要做哪些常规检查? ·····	39
原发性痛风和继发性痛风的诊断要点及区别·····	41
血尿酸如何监测·····	43

痛风的监测····· 43

尿酸高了, 痛风一定就发作吗·····	44
血尿酸和尿液尿酸同时监测意义更大·····	45
关节滑液检查要经常做吗·····	47
肾功能检查对痛风病人有什么意义·····	48
血沉监测对痛风有意义吗·····	49
儿童痛风进展迅速, 监测要及时·····	50
老年人痛风监测有特点·····	51
中年人监测困难多·····	53

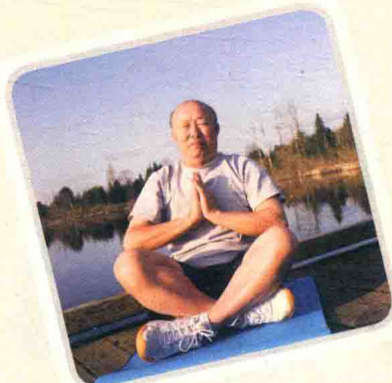


Part 2 中篇 痛风病与饮食健康

55

痛风是嘌呤代谢紊乱引起的疾病，与人们的生活方式和饮食习惯有着密切关系。科学合理地安排饮食，可以有效地降低痛风的发病率，控制痛风的病情。

饮食原则·····	56
无症状高尿酸血症期的饮食原则·····	56
痛风急性期的饮食原则·····	57
痛风间歇期的饮食原则·····	58
痛风慢性期的饮食原则·····	58
痛风合并肥胖的饮食原则·····	59
痛风合并高脂血症的饮食原则·····	61
痛风合并高血压的饮食原则·····	61
痛风合并糖尿病的饮食原则·····	62
痛风合并心脑血管的饮食原则·····	63



饮食宜忌·····	64
痛风病人的饮食选择·····	64
保健医生推荐食物·····	65
痛风病人禁忌食物·····	69
痛风饮食误区·····	71

饮食疗法····· 75

饮食治疗的目标·····	75
食疗方例·····	75
四季饮食推荐·····	79



下篇 痛风病的物理疗法

95

对于痛风病的治疗，既可采用西医疗法，也可同时结合中医中药、推拿、按摩、针灸等物理疗法，以治疗和控制痛风病的病情。

运动疗法····· 96

痛风病人运动原则·····	96
痛风病病人进行锻炼的意义·····	98
痛风病病人进行体育锻炼的注意事项·····	100
常用运动疗法·····	101

沐浴疗法····· 109

日光浴疗法·····	109
矿泉浴疗法·····	110
氡泉浴疗法·····	112

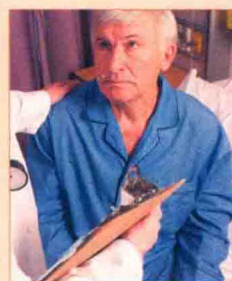
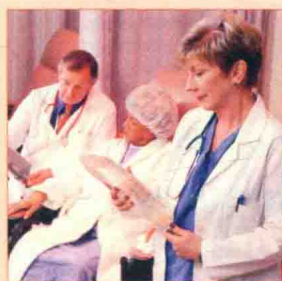


热泥疗法·····	113
沙浴疗法·····	114
心理疗法·····	117
不可忽视心理调养·····	117
痛风病病人如何调整好心态·····	118
痛风病病人如何控制精神紧张·····	119
痛风病病人如何消除恐惧心理·····	120
其他疗法·····	121
膏药疗法·····	121
耳穴疗法·····	122
针灸疗法·····	123
气功疗法·····	132



上篇 疾病常识与预防

痛风病主要是由先天遗传基因及后天饮食环境两个因素共同造成的。近年来痛风病有年轻化的倾向，这可能与饮食过剩有关。





看清 痛风真面目

随着人们饮食结构改变，痛风已经成为日常生活中非常常见的一种疾病，它是由于嘌呤代谢或者尿酸排泄减少而引起的一系列疾病，高尿酸血症是其临床特点。

究竟什么是痛风

很多人对痛风并不了解，以为痛风只是影响关节，表现为痛风性关节炎，并常常将它和类风湿关节炎及骨性关节炎混淆。

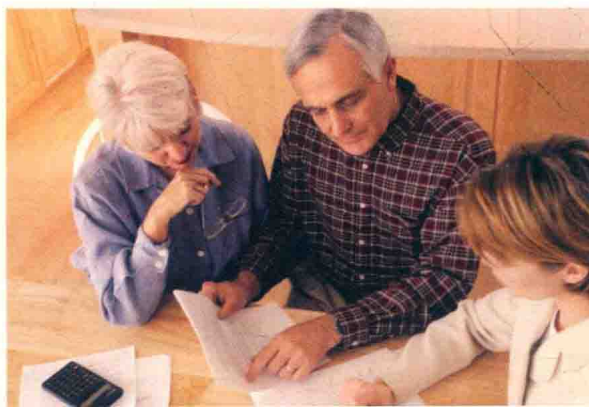
到底什么是痛风呢？痛风是嘌呤代谢紊乱和（或）尿酸排泄减少引起的一种疾病，以高尿酸血症为临床特点，以及由此而引起的急性痛风性关节炎反复发作、痛风石沉积、痛风石性慢性关节炎和关节畸形，常累及肾脏引起慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石。

痛风主要分为原发性和继发性两大类。原发性痛风主要与遗传因素有关，属遗传易患性疾病，除了1%~2%是由于嘌呤代谢酶缺陷引起外，绝大多数的病因都尚不清楚。继发性痛风是指继发于其他因素引起的高尿酸血症，这些因素包括：1. 多种急性疾病和慢性疾病，如白血病、

淋巴瘤、多发性骨髓瘤、溶血性贫血、真性红细胞增多症、恶性肿瘤（尤其是在化学药物治疗及放射治疗之后）、各种肾脏疾病伴肾功能减退、肥胖症等；2. 某些药物，如呋塞米（速尿）、乙胺丁醇、水杨酸类、烟酸等；3. 生活方式，如高嘌呤饮食、酗酒、运动减少等；4. 一些中毒状态，如铅中毒、铍中毒、乳酸酸中毒等。在临床诊疗工作中所遇到的痛风病人绝大多数为原发性痛风。

提示

痛风是嘌呤代谢紊乱所致的疾病，其临床特点为高尿酸血症，它不仅可引起痛风性关节炎反复发作，还可以累及肾脏引起尿酸性肾病和尿酸性肾结石。





痛风的来历与含义

不少 40 岁以上的人经常问起，20 世纪六七十年代很少听说痛风，是不是最近几年才开始流行这个病的。其实痛风的历史源远流长，早在公元前 400 多年，就已经有关于痛风的记载，但是人类对痛风的彻底认识却经历了漫长的历程。

“Tephus”是由盖伦医师（希波克拉底的弟子）引用的最早用来描述痛风的拉丁文形式，其含义是“筋痛”“结节”及“肿块”，实指痛风结节之意。大约公元 1270 年，才有了痛风的英文名词“gout”，该词来源于拉丁文“gutta”，意思是“点

滴”“凝结”或“沉积”，这与古代的“体液论”有关。根据这种古老的理论，痛风是由于体液过多而引发的。最早提出“体液论”的是被誉为西方医学之父的希波克拉底。他认为人体具有血液、黏液、黄疸和黑疸 4 种液体，一旦某种体液流向不该去的部位就产生了疾病。当时人们对痛风病因尚不清楚，因此认为痛风是有毒的体液“滴入”关节内及皮下组织，造成关节炎和痛风石的发病。

提示

痛风，从字面意思理解，此病就像风吹一般，来得快，去得也快。但是，痛风的病程并不是一阵风，它的历史源远流长，今天它的发展又来势汹汹，值得引起重视和关注。

谁发现了痛风

早在公元前 2640 年，埃及人已经认识到足痛风，即第一跖趾关节急性痛风发作，后来在公元前 5 世纪才被欧洲医学奠基人希波克拉底认识，他是第一个描述痛风的人，把痛风定义为“不能行走的病”，并认为：太监不会得痛风，女人在更年期以后才会得痛风，年轻男性除非荒淫无度不会得痛风。这三句话一直被医学界



所信服，直到雷-奈综合征的发现这一定义才被推翻。他对痛风的认识和理解被收录在《希波克拉底全集》里，其中有些观点至今都被医学界认为是正确的，如他认为痛风与放纵的生活方式有关，称足痛风为“富人的关节炎”。6个世纪以后的盖伦是继希波克拉底之后对痛风有更深研究的学者，盖伦是第一个描述痛风结节的人，他认为长期的高尿酸血症会引起尿酸钠的结晶析出和沉积物的形成。盖伦把痛风与放纵的生活方式联系起

来，引出了一个长期被广泛认同的观点——“痛风是大自然对性放纵者的惩罚”，强调痛风病人应节食、戒酒并禁欲，认为这是防治痛风发作的“三要素”，但是他不能解释为何到了老年性功能衰退后痛风发病率反而升高这一事实。同时盖伦还认识到痛风的发病与遗传特性有关。

提示

对一种疾病的认识是一个漫长而曲折的过程，需要不断地发展和更新，人们对痛风的认识就是如此。

痛风是一种代谢紊乱病，具有一定的遗传倾向，因此对于家族中有痛风史的人，应注意有患痛风的可能。除先天因素外，后天的因素也对痛风发生有很大的影响。

痛风病 诱发因素



痛风发病和胖瘦有关吗？

现在到医院就诊的痛风病人大部分都是胖人，特别是年轻的痛风病人更是如此。肥胖的人易患高尿酸血症和痛风，这是因为体重与人体内的血尿酸水平密切相关。

研究显示，60%~70%的痛风病人属肥胖体型；男性痛风病人肥胖发生率为9.1%~16.3%，其中50%以上的病人超重；儿童和早期青少年的血尿酸水平和肥胖有密切的关系；青春期以前体重增加可能导致青春后期血尿酸水平显著升高，是临床痛风发生的重要危险因素。肥胖引起高尿酸血症可能是因为：

1. 肥胖的人多患有胰岛素抵抗症，胰岛素抵抗者可引起尿酸代谢、糖代谢和脂代谢紊乱，导致血尿酸水平增高而发生痛风。

2. 肥胖者能量摄入增多，嘌呤代谢加速导致血尿酸浓度升高。

3. 肥胖引起体内内分泌系统紊乱，如雄激素和肾上腺皮质激素水平下降，酮生成过多，从而抑制尿酸的排泄。以上可能是肥胖易并发高尿酸血症的原因，而并非肥胖本身所致。

大多数痛风病人属超重或肥胖，但并不是瘦人就不会得痛风，只是瘦人的痛风发病率比较低，占痛风病人中的5%~10%。所谓瘦人是指某人的体重低于标准体重，标准体重可根据公式大致计算：标准体重=身高(厘米)-105，所得数为千克。瘦人患痛风的原因可能主要与遗传和继发于某些慢性疾病有关。





► 提示

肥胖的人，应养成定期检测血尿酸的习惯。肥胖并发高尿酸血症的病人应重新建立一种健康的生活方式。首先调整饮食结构，合理膳食，避免摄入高脂肪、高蛋白、高嘌呤饮食；其次要积极参加体育锻炼，减轻体重。减肥可以明显降低血尿酸水平。

痛风的发病有季节性吗？

春节前后和春夏以及秋冬季节更替之际，医院内因痛风导致的关节疼痛病人比平时明显增多，这说明痛风的发病与季节也有一定的关系。

痛风的发病与季节变化有何关系呢？

1. 在季节更替之时，昼夜温差变化大，特别是当气温下降明显时，由于气温的突然降低，关节的温度随之下降，尤其是四肢远端的关节温度下降更明显。关节液中尿酸盐结晶的形成，除了与尿酸的浓度和关节液的酸

碱度有关外，还与关节液的温度密切相关，也就是说关节液尿酸盐浓度越高，温度越低，pH 越低，尿酸越容易析出结晶，结晶沉积在关节滑膜等组织，引起急性关节炎发作。

2. 季节更替之际，冷热空气交锋，雨水充沛，湿气重，中医认为湿气是痛风发病的重要因素。当人体居处潮湿，淋雨涉水，感受外湿，湿气郁久化热，就会酿生湿热，湿热之邪留滞经络，气血凝滞不通，不通则痛，且湿浊趋淤，故下肢关节发病常见。

3. 春节前后人们的应酬较多，常常会暴饮暴食也是一个重要因素。

为了减少因季节变换而引发的痛风发病，建议人们采取以下措施：1. 注意四肢关节部位的保暖；2. 不要过早外出运动，应待气温升高后再进行户外活动。此外节假日也不要暴饮暴食。

► 提示

有人认为痛风性关节炎季节性的发病倾向主要与气温、气压和湿度改变三项指标有关，其中气温的变化为主要因素。大自然气温的变化可以影响人体体温的变化，同时人体中心温度与肢体远端温度之间有一定的梯度，如足趾、耳缘的温度明显低于中心温度。因此痛风性关节炎在白天痛轻或不痛，而入夜则疼痛剧烈，而且通常发生在皮肤温度较低的肢体末端。

